

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30/9.00						
9.00/9.30	VERTEBRALE		DOLCE		VERTEBRALE	
9.30/10.00	VERTEBRALE	360 FIT	VERTEBRALE	LATIN FITNESS	VERTEBRALE	
10.00/10.30	DOLCE		STRETCHING	TOTAL BODY	DOLCE	
10.30/11.00	DOLCE	ADDOME	POSTURALE fino 11:15		DOLCE	Lezione Jolly
11.00/11.30	STRETCHING	STRETCHING		PILATES	STRETCHING	
11.30/12.00						
12.00/12.30						
12.30/13.00						
13.00/13.30	ADDOME	PILATES	FIT BOXE		FIT BOXE	
13.30/14.00	TOTAL BODY		CIRCUIT TRAINING		CARDIO TRAINING	
14.00/14.30						
14.30/15.00						
15.00/15.30	PUMP			TOTAL BODY		
15.30/16.00	PUMP			STRETCHING		
16.00/16.30						
16.30/17.00						
17.00/17.30	VERTEBRALE	ADDOME	PILATES	PILATES TONO	UPPER BODY	
17.30/18.00	PUMP	UPPER BODY	GAMBE&GLUTEI		ADDOME	
18.00/18.30	PUMP	360 FIT	LATIN FITNESS	GAMBE&GLUTEI	TABATA	
18.30/19.00	CARDIO TRAINING	TABATA	STEP-CO	UPPER BODY	FIT BOXE	
19.00/19.30	STEP-CO	PILASTRETCH		ADDOME	STRETCHING	
19.30/20.00						
20.00/20.30		ZUMBA		ZUMBA		
20.30/21.00						
21.00/21.30						
21.30/22.00						

Orari attività di ginnastica. Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

ORARIO APERTURA PALESTRA: Lunedì al Venerdì h8/22: Sabato h9/13.

ORARI SEGRETERIA: dal Lunedì al Venerdì h9/20. La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8.30/9.00				<b>Cross Training ANDREA</b>	
9.00/9.30					
9.30/10.00					
10.00/10.30			<b>Cross Training DANIELE</b>		
10.30/11.00					
11.00/11.30					
11.30/12.00					
12.00/12.30					
12.30/13.00			<b>Cross Training DANIELE</b>		
13.00/13.30					
13.30/14.00	<b>Cross Training ANDREA</b>				
14.00/14.30					
14.30/15.00					
15.00/15.30					
15.30/16.00					
16.00/16.30	<b>Cross Training ANDREA</b>				<b>Cross Training DANIELE</b>
16.30/17.00				<b>Cross Training ANDREA</b>	
17.00/17.30					
17.30/18.00					
18.00/18.30					
18.30/19.00					
19.00/19.30		<b>Cross Training DANIELE</b>			
19.30/20.00					
20.00/20.30					
20.30/21.00					
21.00/21.30					
21.30/22.00					

Orari attività di ginnastica. Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.

ORARIO APERTURA PALESTRA: Lunedì al Venerdì h8/22: Sabato h9/13.

ORARI SEGRETERIA: dal Lunedì al Venerdì h9/20. La direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.